

Motivaciones de los estudiantes de fisioterapia para practicar actividad físico-deportiva

Motivations of physiotherapy students to practice sports and physical activity

Elizabeth Roldán-González¹  , María Luisa Hurtado-Otero²  , Aida Paola Muñoz-Martínez³  , Leila Rosmery Imbachi-Meneses¹  , Daniela Fabara-Hernández⁴  , Yina Isabella Vidal-Jiménez⁵  , Daniela Sterling-Yule⁴  

¹ Grupo de investigación Fisioter; Programa de Fisioterapia; Facultad de Ciencias de la Salud; Fundación Universitaria María Cano; Popayán; Colombia.

² Centro de Especialistas en Salud Integral Renacer Ltda; Popayán; Colombia.

³ Facultad de Ciencias de la Salud; Universidad Santiago de Cali; Cali; Colombia.

⁴ Experiencia Kínés; Popayán; Colombia.

⁵ Fisiomas siempre contigo; Popayán; Colombia.



Correspondencia

Elizabeth Roldán-González. Email: elizabeth.roldan@fumc.edu.co

Citar así

Roldán-González, Elizabeth; Hurtado-Otero, María Luisa; Muñoz-Martínez, Aida Paola; Imbachi-Meneses, Leila Rosmery; Fabara-Hernandez, Daniela; Vidal-Jiménez, Yina Isabella; Sterling-Yule, Daniela. Motivaciones de los estudiantes de fisioterapia para practicar actividad físico-deportiva. (2022). Niveles de sedentarismo en población universitaria colombiana a través del cuestionario SIT-Q-7d-S. *Revista de Investigación e Innovación en Ciencias de la Salud*. 4(2), 77-94. <https://doi.org/10.46634/riics.144>

Recibido: 03/08/2022

Revisado: 16/09/2022

Aceptado: 17/11/2022

Editor

Jorge Mauricio Cuartas Arias, Ph.D. 

Coeditor

Fraidy-Alonso Alzate-Pamplona, MSc. 

Resumen

Introducción. El sedentarismo es un problema de salud pública, siendo un riesgo latente para las enfermedades crónicas no transmisibles. En un estudio previo en la Fundación Universitaria María Cano se encontró sedentarismo de 97% en estudiantes. El propósito del estudio es contribuir a la comprensión del comportamiento sedentario en estudiantes de fisioterapia, información clave para que la institución genere estrategias efectivas que incentiven la práctica físico-deportiva, considerando las motivaciones de los estudiantes.

Metodología. Estudio de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de corte transversal. Participaron 178 estudiantes de Fisioterapia (I a VII semestre). Se aplicó un cuestionario sociodemográfico y el CAMIAF (Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-deportivas).

Resultados. Población joven, en su mayoría mujeres (77,5%), con edades entre 16 y 36 años, y media de 21,3 (DE: $\pm 3,244$). El 64% manifiesta no practicar deporte o actividad física (AF) de manera habitual. Se encuentra asociación significativa de la edad con los factores competencia (todas las variables), capacidad personal (por superarse), aventura (relacionarme y conocer gente), hedonismo (porque quiero ser celebre y popular) y forma física (para mejorar mi imagen y aspecto físico). El 92,2% de los participantes manifiestan que la Universidad motiva la práctica de AF con jornadas físicas permanentes (34,9%) y el incentivo académico (28,6%).

Copyright© 2022. Fundación Universitaria María Cano. La *Revista de Investigación e Innovación en Ciencias de la Salud* proporciona acceso abierto a todo su contenido bajo los términos de la licencia [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International \(CC BY-NC-ND 4.0\)](#).

Declaración de intereses

Los autores han declarado que no hay conflicto de intereses.

Disponibilidad de datos

Todos los datos relevantes se encuentran en el artículo. Para mayor información, comunicarse con el autor de correspondencia.

Financiamiento

Fundación Universitaria María Cano [código: 01300706C-2014-311]

Descargo de responsabilidad

El contenido de este artículo es responsabilidad exclusiva de las autoras y no representa una opinión oficial de sus instituciones ni de la *Revista de Investigación e Innovación en Ciencias de la Salud*.

Contribución de los autores

Elizabeth Roldán-González:

Conceptualización, curación de datos, análisis formal, investigación, metodología, administración de proyecto, recursos, supervisión, validación, visualización, escritura: borrador original, revisión y edición.

María Luisa Hurtado-Otero:

Conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, escritura: borrador original, revisión y edición.

Aida Paola Muñoz-Martínez:

Conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, escritura: borrador original, revisión y edición.

Leila Rosmery Imbachi-Meneses:

investigación, escritura: borrador original.

Daniela Fabara-Hernández:

Conceptualización, investigación, administración de proyecto, recursos, escritura: borrador original.

Yina Isabella Vidal-Jiménez:

investigación, escritura: borrador original.

Daniela Sterling-Yule:

investigación, escritura: borrador original.

Conclusiones. Entre las motivaciones para la práctica de AF predomina, en su orden, el factor competencia, social y recreativo, y el estético. El que genera menor motivación es el emocional.

Limitaciones. El constructo motivacional es multidimensional; un abordaje cualitativo adicional podría mejorar la comprensión de los hallazgos.

Palabras clave

Estilo de vida saludable; sedentarismo; inactividad física; motivación intrínseca; motivación extrínseca; programas de bienestar; actividad física; estudiantes; educación superior; salud; fisioterapia; universitario.

Abstract

Introduction. Sedentary lifestyle is a public health problem, being a latent risk for chronic non-communicable diseases. In a previous study at Fundación Universitaria María Cano, a sedentary lifestyle of 97% was found in students. The purpose of the study is to contribute to the understanding of sedentary behavior in physical therapy students, which is a key information for the institution to generate effective strategies to encourage sports and physical practice, considering the students' motivations.

Methodology. A quantitative approach study, with a non-experimental and cross-sectional design. 178 physiotherapy students (1st to 7th semester) participated. A sociodemographic questionnaire and the CAMIAF (Questionnaire of Attitudes, Motivations, and Interests towards Physical-Sports Activities) were applied.

Results. Young population, mostly women (77.5%), aged between 16 and 36, with an average of 21.3 (SD: ± 3.244). Sixty-four percent stated that they did not practice sport or physical activity (PA) on a regular basis. A significant association was found between age and the following factors: competence (all variables), personal capacity (for self-improvement), adventure (to socialize and meet people), hedonism (because I want to be famous and popular), and physical fitness (to improve my image and physical appearance). 92.2% of the participants state that the University motivates the practice of PA with permanent physical sessions (34.9%) and academic incentive (28.6%).

Conclusions. Among the motivations for the practice of PA, the following factors predominate in this order: competition, social and recreational, and aesthetic. The least motivating factor was the emotional one.

Limitations. The motivational construct is multidimensional; an additional qualitative approach could improve the understanding of the findings.

Keywords

Healthy lifestyle; sedentary lifestyle; physical inactivity; intrinsic motivation; extrinsic motivation; wellness programs; physical activity; students; higher education; health; physical therapy; undergraduate.

Introducción

La inactividad física se considera un problema de salud pública [1], se cataloga como factor de riesgo asociado a la morbi-mortalidad mundial, debido a las altas tasas de enfermedades crónicas no transmisibles [2], y, según Guthold et al. [3], el 81,0% de jóvenes estudiantes universitarios son insuficientemente activos físicamente, situación que parece agravarse, pues a medida que aumenta el desarrollo económico de los países y se profundizan las desigualdades sociales (estratos socioeconómicos más bajos), aumenta la inactividad. Varios estudios reportan que este fenómeno está ligado a razones sociales y culturales, en las cuales influyen de forma directa el contexto en el que las personas viven, aquellas actividades que realizan a diario, incluso los transportes, la forma en la que se alimentan y el mayor uso de la tecnología [4,5]. A nivel latinoamericano, sobresale la situación de México, que ocupa el primer lugar en el mundo en exceso de peso, afectando la población adulta e infantil. En este país, el 57,9% de la población de 18 y más años no realiza ningún deporte o ejercicio físico. Como lo indican Zamora y Itzkuauhtli, “la falta de tiempo, cansancio por el trabajo, problemas de salud y pereza son los principales argumentos para la inactividad física” [6 p12].

Colombia no es un país que esté ajeno a esta realidad. Según un estudio realizado por el Ministerio de Salud [7], solo el 22% de los universitarios realiza actividad física (AF). Otro estudio realizado en Manizales, entre estudiantes de programas de ciencias de la salud, identificó una prevalencia de sedentarismo del 72,7 %, siendo mayor en mujeres (84 %) que en hombres (60,7 %), y en adultos (entre 20 y 27 años) que en jóvenes (entre 17 a 19 años), lo que indica que existe un incremento para los comportamientos sedentarios a medida que se va incursionando en las prácticas formativas y en el mundo laboral [8].

No existen cifras oficiales actuales sobre el sedentarismo en el país. Sin embargo, el Ministerio de Salud y Protección Social [9] expresa la necesidad urgente de recuperar la práctica de actividad física y deportiva (AFD), que se vio notablemente reducida por el confinamiento debido a la pandemia por la COVID-19.

Si se particulariza la situación en estudiantes universitarios de programas de ciencias de la salud, las cifras siguen siendo alarmantes. Estudios previos, y realizados en ciudades de diferentes regiones del país, muestran bajos niveles de AF. Por ejemplo, en ciudades como Bogotá (49%) [10] y Popayán (30,6%) [11] se reporta un nivel de AF bajo, igual que una institución de Barranquilla, cuyos resultados indican que 39,1% de sus estudiantes son inactivos [12]. Por su lado, el estudio realizado por Varela et al. [13] en diferentes ciudades de Colombia (1.811 universitarios entre 15 y 24 años) reportaron que “los jóvenes pocas veces o ninguna practicaban un deporte con fines competitivos (75,3%); incluso el 40,9% pocas o nunca realizaban algún ejercicio o practica corporal, y solo 22,2% realiza actividad física” [13 p5]. En este orden de ideas, podría afirmarse que son pocos los jóvenes que realizan AF en el país, y que este comportamiento predomina en el ambiente universitario, lo que además podría estar relacionado con varios problemas de salud [14].

Entendiendo que los estudiantes de ciencias de la salud reciben información, desde los niveles iniciales de formación, que les permite conocer y comprender los riesgos de ser sedentarios o inactivos físicamente, así como los beneficios sobre diversos dominios o sistemas que proporciona el realizar actividades físico-deportivas, en especial los fisioterapeutas —cuyo objeto de estudio es el movimiento corporal humano—, y la actividad y el ejercicio físico se

constituyen en una de sus más poderosas formas de intervenir problemas de salud y funcionamiento humano, se hace necesario conocer actitudes, motivaciones e intereses para practicar, o no, las actividades físico-deportivas.

Para avanzar en este conocimiento, se recurre a la clasificación de las motivaciones (motivación intrínseca, extrínseca y desmotivación), considerada en la teoría de la autodeterminación, propuesta por Ryan y Deci [15]. Esta se conceptualiza como la habilidad que tienen las personas de decidir, de manera voluntaria, la adopción de ciertas conductas. De esta forma, considera factores que, para el caso de la AF, determinan la motivación para practicarla o no. En este sentido, Sánchez Herrera et al. [16], en su trabajo con estudiantes de ciencias de la salud de primer semestre, encontraron una tendencia mayor hacia la motivación intrínseca que hacia la motivación extrínseca e inspiración.

La literatura científica reporta que las motivaciones hacia la práctica de la AFD son diferentes según el género durante la etapa universitaria: los hombres son más propensos a movilizarse a partir de motivaciones intrínsecas; las mujeres, ante motivaciones más extrínsecas [17]. Así mismo, se encuentran estudios que expresan que en esta población las mayores motivaciones para realizar AF o deporte son “por diversión y pasar el tiempo, por encontrarme con amigos/as, porque me gusta la actividad física, porque me gusta competir, por satisfacción personal o porque se me da bien” [18 p448].

Numerosos estudios en diferentes países, que confirman los altos niveles de inactividad física y sedentarismo en universitarios, han sensibilizado a las instituciones de educación superior sobre la importancia de desarrollar proyectos y programas que promuevan los estilos de vida saludable, con énfasis en la promoción de la AF y el ejercicio [19], a través de estrategias como la implementación de la AF formativa y el deporte formativo. Así mismo, se debe hacer un esfuerzo adicional, que permita cautivar a estos jóvenes con el uso de métodos, equipos y experiencias novedosas, como la introducción de la tecnología y los recursos socioculturales que permitan incrementar los niveles de motivación y, a la vez, contar con posibilidades de cuantificar las actividades realizadas, pero en especial, los logros [20].

En el año 2014 se realizó un estudio en la Fundación Universitaria María Cano, en el programa de Fisioterapia, el cual reportó una prevalencia de sobrepeso del 23,4%, presencia de riesgo cardiovascular (medio) en un 80,3% y, lo más alarmante, es que el 97% resultó ser sedentario, de los cuales el 80,5% se clasifica como sedentario severo [21], aspecto preocupante para la institución, debido a que el incremento de sedentarismo ha comenzado a consolidarse en la comunidad académica, a pesar de contar con un Centro de Acondicionamiento propio, que desde hace más de diez años ofrece servicios de valoración, diagnóstico fisioterapéutico y prescripción del ejercicio, sin costo para los estudiantes. En la institución, a pesar de que existen condiciones que facilitan realizar AF, no se había indagado sobre las motivaciones de los estudiantes para su no realización.

Por lo anterior, se desarrolló un estudio orientado a identificar los motivos para la participación de los estudiantes de pregrado de una institución de educación en la ciudad de Popayán, en actividades físico-deportivas, pretendiendo resolver la siguiente pregunta: ¿cuáles son las motivaciones que fundamentan la práctica o ausencia de AF entre los estudiantes del programa de Fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano?

Metodología

La identificación de las motivaciones de los estudiantes para realizar (o no) la práctica de AF o deportiva se apoya en el enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de corte transversal, de tipo descriptivo con tendencia analítica, mediante la aplicación de un instrumento estandarizado, en este caso, el cuestionario CAMIAF (Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-deportivas) [22].

Instrumento

El CAMIAF se seleccionó por ser instrumento que permite identificar los hábitos y las motivaciones de los jóvenes hacia las actividades físico-deportivas, cuenta con un confiable análisis factorial, que define la existencia de seis factores, con una elevada consistencia interna ($\alpha = .91$), y que consta de 48 ítems, en los que las respuestas se recogen mediante una escala tipo Likert de 4 puntos: (1) en desacuerdo, (2) algo de acuerdo, (3) bastante de acuerdo, (4) totalmente de acuerdo. El cuestionario identifica las motivaciones y los hábitos de los estudiantes para realizar actividad físico-deportiva y se divide en literales que a su vez conforma subgrupos: competición (5-6-7-8-9-11-19-20-23-26-41), capacidad personal (17-30-31-33-34-35-36-43-44-47), aventura (24-25-27-28-37-39-40-42-45), hedonismo y relación social (3-12-13-15-21-29-32-48), forma física e imagen personal (1-2-4-14-22-38-46) y salud médica (10-16-18) [22].

Población

Se incluye la totalidad de estudiantes del programa de Fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano de la sede Popayán, que se encontraban cursando del primero al séptimo semestre durante 2016, que fueron reportados por admisiones registro y control académico y verificados por coordinación académica: 329. Se seleccionó una muestra representativa a través del programa Epidat 4,0, con los siguientes criterios: porcentaje de error Tipo I esperado de 5% (Alfa 0,05), error tipo II: hasta un 20% (Beta 0,20). IC de 95% y una proporción esperada de 50% (que maximiza el tamaño de la muestra) = 178. Se utilizó un muestreo probabilístico, de tipo aleatorio simple estratificado (por semestre de 1 a 7) con afijación proporcional (la distribución se realizó de acuerdo con el peso y tamaño de la población en cada estrato, a excepción del séptimo semestre en que se toma una mayor proporción, por su característica de estar en práctica formativa).

Tipo de análisis

Los datos sociodemográficos de la población estudio, la información sobre si practica o no actividades físico-deportivas y la información arrojada por el cuestionario CAMIAF fueron procesados para el análisis estadístico en el programa SPSS V. 26. Se realizó un análisis descriptivo de las variables del cuestionario de forma individualizada, para posteriormente identificar asociaciones entre variables (mediante la prueba chi-cuadrado). Se utilizó un nivel de significación de $p < .05$ para todos los análisis estadísticos y finalmente se indagó, mediante la V de Cramer, sobre la medida del tamaño del efecto (fuerza de la asociación) para la prueba chi-cuadrado.

Consideraciones éticas

El estudio declara el respeto de las normas y principios de la investigación con seres humanos, la Declaración de Helsinki y la Resolución 8430/93 del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. La participación fue voluntaria y los estudiantes firmaron el consentimiento informado, en el que se enfatizó sobre la confidencialidad de sus datos personales y la protección a la intimidad. Por su diseño, método e instrumento aplicado (encuesta), se considera un estudio de riesgo menor al mínimo. El proyecto de investigación (código No. 01300706C2014-311) del que se genera el artículo cuenta con el aval por parte del Comité de Ética de la Fundación Universitaria María Cano.

Resultados

Características sociodemográficas de la población

Los 178 estudiantes participantes en el estudio son en su mayoría jóvenes entre 16 y 36 años, con un promedio de edad de 21,4 años (DE: $\pm 3,244$), con predominio del sexo femenino en un 77,5% (n=138). La etnia más frecuente es la mestiza con un 93,8%, aunque se encuentra una pequeña cantidad de población afrodescendiente e indígena, quienes representan el 6,2% de la población. En cuanto al estado civil, el 94,9% (N=169) de la población son solteros; un 10,7% (n=19) tiene hijos y trabaja. El 79,2% (n=141) vive en el sector urbano.

Un 64% de los estudiantes participantes manifiesta no practicar deporte o AF rigurosa de manera habitual, siendo menos inclinados hacia dicha práctica las mujeres (el 60% de los hombres y el 65,2% de las mujeres), categorías cuyas proporciones de columna no difieren de forma significativa entre sí en el nivel ,05 (ver Tabla 1). El 70,3% refiere que utiliza las instalaciones de la institución educativa para realizar la AF, seguido de un 12,5% que informa que lo realiza en parques.

Tabla 1. Práctica deporte

Tabla cruzada género* ¿Practica deporte?

Género	¿Practica deporte?						χ^2	Vcramer
	SI	% dentro de género	% dentro de practica deporte?	NO	% dentro de género	% dentro de practica deporte?		
Masculino	16	40,0%	25,0%	24	60,0%	21,1%	0,335	0,545
Femenino	48	34,8%	75,0%	90	65,2%	78,9%		
Total	64	36,0%	100,0%	114	64,0%	100,0%		

Motivos de práctica de actividad físico-deportiva

En las Tablas 2 y 3 se presentan los 22 motivos para la práctica de actividad físico-deportiva, bajo los seis subgrupos considerados por el instrumento CAMIAF, con relación a la edad (grupos) y el género. También se incluye la información obtenida a partir de las preguntas abiertas sobre aspectos que no le motivan o que le dificultan la realización de actividades físico-deportivas.

Tabla 2. Análisis de los principales motivos de prácticas de actividad física según la edad

Factores e ítems por grupos de edad. (%)														
Competición	Adolescencia e inicio de la juventud (16-21 años)				Jóvenes (22 – 27 años)				Adultez (28 -36 años)				χ ²	V cramer
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Porque me gusta competir	19	32	7,8	3,4	8,5	14	8,4	1,8	2	2,3	0,6	0	,041*	0,041
Para adquirir mayor potencia	13	28	14	7,4	7,9	16	7,4	1,2	1	2,4	1,8	0	0,01*	0,014
Para poner a prueba mis capacidades físicas	7,3	25	23	7,3	2,8	15	14	1,2	3	15	14	1	0,02*	0,016
Capacidad personal	Adolescencia e inicio de la juventud (16-21 años)				Jóvenes (22 – 27 años)				Adultez (28 -36 años)				χ ²	V cramer
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Por reto personal	6,1	24	22	9,5	2,2	15	11	3,9	1	1,1	2,2	1	,051*	0,051
Para conocer y controlar mi cuerpo	2,9	11	26	22	1,1	7,8	12	11	0	0,6	2,3	2	0,35	0,349
Para potencializar mi fuerza de voluntad y autodisciplina	9	24	17	12	4,5	12	8,4	7,9	0	1,7	1,7	2	0,2	0,201
Porque me gusta superarme	7,4	18	25	12	2,8	10	16	3,9	0	0	1,8	1	,013*	0,013
Porque disfruto resolviendo las dificultades de la tarea	10	26	17	8,5	4,6	12	11	4,5	1	1,7	2,4	1	,057*	0,057
Aventura	Adolescencia e inicio de la juventud (16-21 años)				Jóvenes (22 – 27 años)				Adultez (28 -36 años)				χ ²	V cramer
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Para descargar la agresividad y la tensión personal	21	21	10	4,5	9,5	14	7,4	2,3	1	1,7	2,4	1	0,09	0,089
Porque me gusta el riesgo y la aventura	22	23	12	5,1	8,4	15	6,2	2,9	1	2,3	1,2	1	,052*	0,052
Para relacionarme y conocer gente	10	30	17	5,6	6,1	14	7,8	4,6	0	2,9	1,8	1	,019*	0,019
Hedonismo	Adolescencia e inicio de la juventud (16-21 años)				Jóvenes (22 – 27 años)				Adultez (28 -36 años)				χ ²	V cramer
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Por los beneficios económicos que me proporciona	30	27	5,6	0	16	12	2,9	0,6	4	1,2	0,6	0	0,13	0,126
Porque quiero ser celebre y popular	48	12	1,8	0	25	6,3	1,1	0	4	1,1	0	0	,045*	0,045
Por motivos profesionales	43	13	5,7	0,6	22	6,1	4	0,6	3	1,1	0,6	0	0,25	0,245
Por influencia de mis profesores y entrenadores	15	21	20	5,6	11	9,6	9,6	2,4	1	2,3	1,8	0	0,27	0,271

Tabla 2 - (continuación)

Forma física	Adolescencia e inicio de la juventud (16-21 años)				Jóvenes (22 – 27 años)				Adulthood (28 -36 años)				X ²	V cramer
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Para mejorar mi imagen y aspecto físico	12	17	18	15	11	12	4,4	4,6	1	1,2	1,7	1	0,01*	0,007
Para perder peso	4	17	28	14	1,8	10	16	5,1	0	1,7	2,8	1	0,1	0,097
Para Mantenerme en forma	4	21	21	17	2,3	11	12	6,7	1	1,2	1,7	2	0,18	0,176
Porque no me gusta estar gordo	2,8	15	30	15	1,7	8,9	16	6,1	0	1,7	1,8	2	0,52	0,521
Salud médica	Adolescencia e inicio de la juventud (16-21 años)				Jóvenes (22 – 27 años)				Adulthood (28 -36 años)				X ²	V cramer
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Por prescripción médica	17	28	15	2,2	7,4	19	4,6	1,8	2	2,4	0,6	0	0,14	0,142
Por los beneficios obtenidos para la salud	2,8	10	21	28	2,4	6,7	10	14	1	0	2,3	2	0,69	0,687
Para prevenir enfermedades	1,8	11	19	31	2,9	7,8	8,4	14	0	0,6	1,2	4	0,92	0,922

1= "En desacuerdo"; 2= "Algo de acuerdo"; 3= "Bastante de acuerdo"; 4= "Totalmente de acuerdo"

Tabla 3. Análisis de los principales motivos de prácticas de actividad física según el género

Factores e Ítems por género (%)

Competición	Masculino				Femenino				X ²	V cramer
	1	2	3	4	1	2	3	4		
Porque me gusta competir	6,7	11	3,4	1,7	22,5	38	14	3,4	,862	,862
Para adquirir mayor potencia	5,6	12	2,8	2,2	16,9	34	20	6,2	0,36	0,355
Para poner a prueba mis capacidades físicas	2,2	12	6,2	2,2	8,4	32	32	6,2	0,46	0,457
Capacidad personal	Masculino				Femenino				X ²	V cramer
	1	2	3	4	1	2	3	4		
Por reto personal	2,2	10	6,7	3,4	6,7	30	29	11	0,84	0,841
Para conocer y controlar mi cuerpo	1,1	3,4	10	7,9	2,8	16	30	28	0,8	0,802
Para potencializar mi fuerza de voluntad y autodisciplina	2,8	9,6	5,6	4,5	10,7	28	21	17	0,91	0,914
Porque me gusta superarme	1,7	6,7	11	2,8	9	23	32	14	0,66	0,655
porque disfruto resolviendo las dificultades de la tarea	3,9	10	6,7	1,7	11,2	30	24	12	0,61	0,608
Aventura	Masculino				Femenino				X ²	V cramer
	1	2	3	4	1	2	3	4		
Para descargar la agresividad y la tensión personal	0,073	8,4	5,1	1,7	24,2	34	14	5,6	0,9	0,897

Tabla 3 - (continuación)

Porque me gusta el riesgo y la aventura	6,7	9,6	4,5	1,7	24,2	31	15	7,3	0,98	0,978
Para relacionarme y conocer gente	4,5	11	5,1	1,7	11,8	35	21	9	0,72	0,718
Hedonismo	Masculino				Femenino				χ^2	V cramer
	1	2	3	4	1	2	3	4		
Por los beneficios económicos que me proporciona	11,2	9	2,2	0	37,6	32	6,7	1,7	0,82	0,815
Porque quiero ser celebre y popular	16,3	4,5	1,7	0	61,2	15	1,1	0	0,12	0,122
Por motivos profesionales	17,4	2,8	2,2	0	50,6	18	7,9	1,1	0,4	0,396
Por influencia de mis profesores y entrenadores	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Forma física	Masculino				Femenino				χ^2	V cramer
	1	2	3	4	1	2	3	4		
Para mejorar mi imagen y aspecto físico	6,2	6,7	3,9	5,6	18	24	20	20	0,65	0,65
Para perder peso	1,1	7,3	9	5,1	4,5	21	37	15	0,82	0,819
Para Mantenerme en forma	1,7	8,4	8,4	3,9	5,1	25	26	21	0,64	0,641
Porque no me gusta estar gordo	0	5,1	14	3,9	4,5	20	34	19	0,2	0,198
Salud medica	Masculino				Femenino				χ^2	V cramer
	1	2	3	4	1	2	3	4		
Por prescripción médica	7,3	11	3,4	0,6	19,7	38	17	3,4	0,67	0,667
Por los beneficios obtenidos para la salud	1,1	1,7	9,6	10	4,5	15	24	34	0,27	0,271
Para prevenir enfermedades	0,6	3,4	8,4	10	3,9	16	20	38	0,45	0,448

Factor 1 competición

En la [Tabla 2](#) se evidencia asociación estadísticamente significativa de todas las variables del factor 1 con la edad. En primer lugar, la motivación hacia la práctica de actividades físico-deportivas expresada en el interés por competir ($p= 0,041$), confirmando una asociación de magnitud moderada. Es importante resaltar que, aunque existe significancia estadística para las motivaciones de adquirir mayor potencia ($p= 0,014$) y poner a prueba las capacidades físicas ($p= 0,016$), estas tienen una magnitud de asociación menor. Pese a que no se encontró una significancia estadística en el factor competición con relación al género, se considera importante tener en cuenta que la población masculina tiene promedios más altos en “algo de acuerdo” a “totalmente de acuerdo”, expresando que su motivación en realizar AF o deporte está ligada a que *le gusta competir*, como puede observarse en la [Tabla 3](#).

Factor capacidad personal

En cuanto a la capacidad personal con relación a la edad (los más jóvenes), se encontró asociación significativa (de baja intensidad) con la motivación “Porque me gusta superarme” ($p=0,013$), interpretándose la realización de AF como un instrumento que los impulsa y dispone para seguir adelante (ver Tabla 2). Dos motivaciones que se acercan a una significancia estadística son reto personal ($p=0,051$) y, “Porque disfruto resolviendo las dificultades de la tarea” ($p=0,057$), en la población más joven (adolescencia e inicio de la juventud). Teniendo en cuenta los hallazgos anteriores del factor competición, adquiere sentido comprender que para estos jóvenes las motivaciones relacionadas con el reto y la competición deben ser consideradas al planear programas para incentivar la realización de AF o deportiva. Adicional a esto, se puede considerar el cultivo de los pensamientos competitivos sanos, con el fin de hacer prevalecer y permanecer el interés por la práctica de AF, en el marco de la sana convivencia.

Aunque al indagar sobre la asociación de las variables del factor capacidad personal con relación al género, éstas carecen de significancia estadística, en la Tabla 3 se identificó que se constituyen en mayores motivaciones para realizar AF o deporte para las mujeres que para los hombres.

Factor aventura

En el factor aventura con relación a la edad, se identifica asociación estadísticamente significativa con la variable “para relacionarme y conocer gente” ($p=0,019$) (ver Tabla 2). Y con un valor muy cercano a la significancia se encuentra el gusto por el riesgo y la aventura ($p=0,052$).

En el factor aventura con relación al género no se encontraron asociaciones estadísticamente significativas. Sin embargo, en el análisis de la Tabla 3 se identifica que existe interés principalmente entre las mujeres por realizar AF para descargar la agresividad y la tensión personal, para experimentar el riesgo y la aventura, y para relacionarse y conocer gente. Además, se encuentran mucho más cautivadas las mujeres para realizar AF con relación a la aventura que los hombres.

Factor hedonismo

Dentro del factor hedonismo en relación con la edad (ver Tabla 2), se identifica que no es un factor que sea de mayor impulso para incentivar a los estudiantes (en los diferentes rangos de edad) a realizar AF. Sin embargo, se encuentra un motivo con significancia estadística, relacionado con el interés de ser célebre y popular ($p=0,045$), entre los más jóvenes.

El análisis de hedonismo con relación al género (ver Tabla 3) tampoco arroja asociaciones significativas. Los puntajes más bajos corresponden a la motivación relacionada con beneficios económicos, lo cual es comprensible, ya que solo una mínima cantidad de estudiantes participantes corresponden a deportistas que reciben apoyo para sus estudios por su desempeño deportivo. De forma similar, la media más alta de “motivos profesionales” coincide con la categoría “desacuerdo”, puesto que pocos participantes visualizan el deporte como opción profesional. En cuanto a la motivación “Influencia por parte de los profesores y/o entrenadores”, el mayor promedio se encuentra en “algo de acuerdo”, teniendo en cuenta que, como se mencionó anteriormente, desde la institución se adelantan programas que buscan que los estudiantes se integren a este tipo de actividades y es parte de la función de los profesores/entrenadores convocar y motivar a los estudiantes a que asistan a las actividades.

Factor forma física

Como puede observarse en la [Tabla 2](#), se identifica una relación estadísticamente significativa entre la edad (los más jóvenes) y la motivación por mejorar la imagen y el aspecto físico ($p=0,007$), y aunque el análisis de la [Tabla 3](#), con relación a la forma física y género, no arroja asociaciones significativas, sí se puede advertir la tendencia de un mayor interés entre las mujeres por este tipo de motivaciones, en especial, en la motivación orientada a perder peso y “porque no les gusta estar gordo”.

Factor salud médica

Finalmente, por ser fisioterapeutas en formación, futuros profesionales del área de la salud, se consideró muy interesante e importante analizar sus motivaciones para la realización de la actividad físico-deportiva a partir de la relación que establecían con la salud.

Contrario a lo esperado, el análisis por edad ([ver Tabla 2](#)) y por género ([ver Tabla 3](#)) evidencia la ausencia de una asociación con significancia estadística con las motivaciones de este factor, aunque se evidencia tendencia (frecuencia mayor) en los 3 rangos de edad a reconocer como una motivación importante los beneficios obtenidos en salud y para prevenir enfermedades. Sin embargo, este hallazgo contrasta con que la mayoría de la población no realiza AF, mostrando un nivel de conocimiento no coherente con su accionar en la vida personal.

El análisis de las frecuencias reportadas en el factor salud médica ([ver Tabla 3](#)) en relación con el género evidencia que son las mujeres quienes prestan mayor atención a los beneficios que trae la práctica de la AF y el deporte para la salud.

Un aspecto positivo para la Institución es que el 92,2% de los participantes manifiestan que la Universidad ha motivado la práctica de actividades físico-deportivas, siendo las jornadas físicas (34,9%) y el incentivo académico (28,6%) las estrategias más referidas. Sin embargo, el 73,8% manifiesta que no considera suficiente las instalaciones deportivas de la IES, para que se motiven y realicen la AF que desearían. El que los estudiantes no se encuentren “cómodos o satisfechos con las instalaciones para realizar ejercicio” y que relacionen como un factor negativo para realizar la AF el tiempo que deben invertir para desplazarse a otros escenarios, además de su alta carga académica, son aspectos que la institución debe revisar.

Un 87,6% de los encuestados manifiesta que la Universidad incentiva principalmente actividades físico-deportivas orientadas a mejorar la salud y un 51,1% reconocen que la Institución realiza esfuerzos por fomentar la AF para adultos sanos, tanto para principiantes como para condicionados (ABC), con el objetivo de incentivar la realización de ejercicio regular, por salud, mejorando los hábitos de vida, entre otros. Aunque no reportó diferencias estadísticamente significativas, se encontró menor nivel de práctica de deporte o AF a medida que aumenta la edad.

Discusión

En el estudio se encontró marcado predominio del género femenino frente al masculino, lo cual también fue común en el estudio de Shiwa et al. [23], en el cual la participación de mujeres en la profesión de fisioterapia fue del 80%. Este resultado fue similar a lo encontrado en un estudio sobre la caracterización del ámbito laboral de fisioterapeutas en los hospitales de Bogotá, quienes señalan que el género femenino predomina en la profesión en un 96% [24]. Incluso documentos referentes anteriores, como *Fisioterapia en Colombia historia y perspectiva* [25] y el estudio de *Caracterización de la población estudiantil en fisioterapia en Colombia*, confirman la hegemonía femenina en la profesión desde sus orígenes [26].

Los hallazgos reportados en esta publicación presentan que un 64% de los estudiantes participantes no practican deporte o AF rigurosa de manera habitual, lo cual concuerda con los resultados obtenidos en la investigación realizada por Díaz Muñoz et al. [10] en una Universidad en Bogotá, quienes informan que el 43% de los estudiantes de Fisioterapia tienen un nivel bajo de AF, y en el estudio realizado por Moreno et al. [27] en Chía, en el que se reporta que un 38,5% de estudiantes de los programas de Fisioterapia, Enfermería y Medicina, se catalogan como sedentarios, y específicamente el 38,9% corresponden de los estudiantes de Fisioterapia. Por su parte, García [28] reporta en su estudio, realizado en México, que el 60% de los estudiantes de las licenciaturas en Terapia Física y Fisioterapia resultaron ser sedentarios. Estos hallazgos son contradictorios, puesto que la profesión tiene por objeto el movimiento corporal humano, utiliza la AF y el ejercicio terapéutico como su principal estrategia de intervención para hacer promoción, mantenimiento de la salud (física y mental) y prevención de la enfermedad. Vale la pena aclarar que estudios realizados en Europa muestran un comportamiento diferente. Da Cuña Carrera et al. [29] encontraron, en los 71 estudiantes de Fisioterapia de la Universidad de Vigo (durante los cursos académicos 2012-2013 y 2013-2014), un nivel bajo de sedentarismo y un índice de realización de AF elevado (más de tres cuartas partes de la muestra realizan AF), aspecto positivo para los futuros profesionales sanitarios.

Los altos niveles de inactividad física son frecuentes en ambos géneros, aunque con mayor tendencia al sedentarismo entre mujeres, lo que coincide con los hallazgos de la investigación realizada por Restrepo et al. [30], en el que afirman que las mujeres son 4,3 veces más sedentarias que los hombres. Así mismo, Puerta Mateus et al. [31] encontraron que el 70,6 % de mujeres y el 55,6% de hombres reportaban un bajo nivel de AF. Esto se puede relacionar con el tipo de deporte que se oferte en su entorno, teniendo en cuenta que algunas mujeres son temerosas a tener lesiones en deportes de alto impacto. Sin embargo, dentro de estos estudios se identificó que las mujeres reportan menor AF, incluso en las actividades como la caminata, que son de un riesgo mínimo. En este sentido, se confirma que las estudiantes mujeres incorporan menor nivel de AF en su estilo de vida.

Con respecto a las motivaciones de los estudiantes para participar en algún tipo de AF, el análisis de los factores del CAMIAF permitieron identificar que las variables relacionadas con la Competición se destacan como la principal y más significativa motivación para la práctica de AF. En congruencia, el estudio de Finkenbergy y Moode [32] da cuenta de la conveniencia de presentar ciertos niveles de orientación al ego en la conformación de patrones más adaptativos en lo que a la práctica de AF se refiere. Con base en lo anterior, resultaría interesante la promoción de una rivalidad sana dentro del grupo que potenciara la orientación al ego de los estudiantes, en busca del equilibrio entre ambos estados de implicación y la inclinación a practicar AF [33].

Con relación a las motivaciones del factor aventura o bienestar, en este estudio informaron que practican AFD porque les gusta la aventura, y, para la población más joven, la usan para relacionarse y conocer gente nueva. Es una ideación que se comparte con Márquez et al. [34], quienes consideran que el objetivo de la actividad física deportiva realizada de forma libre y organizada es el bienestar, así como la diversión en el tiempo libre, la creación de nuevas relaciones y la obtención de resultados competitivos. En este sentido, Herrera Villegas y Flórez Villamizar [35] reportan que, entre los participantes de su estudio, las motivaciones que predominan son el goce, la competencia/desafío y la aptitud/salud.

Los estudios en universitarios sugieren incitar a una competencia sana con valores, integrando semestres para trabajar en equipo, que generan un adecuado relacionamiento social, estimulan la automotivación, favorecen los sentimientos de autonomía, la confianza en sí mismos y facilitan un vínculo a la AF. Incluso algunos estudios informan que la práctica de AF regular incrementa la permanencia estudiantil [36] y puede relacionarse con menor frecuencia de ingesta de bebidas azucaradas y con menor velocidad al comer, regulando de esta manera conductas de riesgo relacionadas con el exceso de peso [37]. En este sentido, estudios como el de Mella Norambuena et al. [38] exponen la necesidad de que la AF sea integrada al currículum académico.

En el factor forma física, la principal motivación para la práctica de AF estuvo orientada a “perder peso” y a “no me gusta estar gordo”, especialmente entre las mujeres, lo cual coincide con el estudio de Fuentes Vilugrón y Lagos Hernández [39], quienes reportan que en Colombia los jóvenes universitarios expresan como principal motivo para realizar AF “beneficiar la salud y mejorar su figura”, siendo este último mayoritariamente en las damas. Es importante mencionar que, aunque esta motivación prevalece principalmente entre las mujeres, también es la intención de la población masculina, como lo demuestran estudios como el de Peña Ibagón et al. [40], quienes reportan que en los varones la principal motivación por la práctica es mantenerse saludable y conservar una figura deseada. Además, presentó una relación significativa entre el área auto percibida en los componentes en general de fuerza muscular, lo cual es significativo como imagen para el varón.

En el factor salud se identifica que hay un mayor interés a realizar AF o deporte por los beneficios obtenidos en salud y para prevenir enfermedades. Sin embargo, se resalta que más de la mitad de la población no realiza AF o un deporte habitual, lo cual concuerda con el estudio a nivel internacional sobre los niveles de AF en población universitaria de Mella Norambuena et al. [41], quienes reportan que más de la mitad de los estudiantes no realizan la suficiente AF para que genere beneficios en su salud, independientemente del país de origen. Por ende, se debe considerar la importancia de influenciar este tipo de prácticas en los universitarios para lograr efectos positivos a nivel físico y mental, tanto durante la estancia universitaria como al insertarse en el entorno laboral. En este sentido, estudios como el de Caro y Rebolledo [42] y Asri et al. [43] establecen que la práctica de AF es uno de los métodos utilizados para afrontar el estrés por la demanda académica entre los universitarios, incrementa la autoeficacia, que a su vez opera como un factor clave dentro del sistema generativo de conductas que favorecen la salud. Por otro lado, los niveles de autoeficacia aumentan la motivación para realizar AF, a la vez que determinan la adopción de conductas de cambio y favorecen la salud. Así mismo, algunos estudios sugieren que la AF realizada durante el último año universitario puede ser uno de los predictores más influyentes de la AF en la etapa postuniversitaria [42], o etapa joven-adulta [44].

Conclusiones

El análisis por factor permitió identificar que en la población evaluada los aspectos relacionados con la competición son la principal motivación hacia las actividades físico-deportivas, en especial entre los más jóvenes, resultando significativo su interés por la competitividad, el deseo de sobresalir en trabajo en equipo y así ganar reconocimientos a nivel individual y/o grupal. Por ende, es una de las características que se puede utilizar a favor para incitar a los jóvenes a realizar mayor AFD.

Los factores social y recreativo (aventura) muestran un mayor peso en la motivación para practicar AFD. De allí la importancia de generar y desplegar estrategias de actividades físico-deportivas orientadas al adecuado uso del tiempo libre y en clave de diversión para los estudiantes.

En cuanto al factor estético (“Hedonismo y relación social” y “Forma física e imagen personal”), este ocupa el tercer lugar de las motivaciones e intereses del grupo, mostrando que es un factor importante en las actitudes hacia la AF. Así, es un aspecto fundamental al planificar actividades orientadas a una población en que predominan las mujeres, quienes mostraron un mayor interés en este aspecto y menor nivel de AF.

Aspectos psicosociales, como constituir grupos en que perciban apoyo social, pertenencia a algún grupo de los que constituyen las instituciones de educación desde lo artístico-cultural, deportivo o recreativo, podrían ser efectivos para lograr una mayor participación motivada de los estudiantes.

Por otro lado, el factor que poco motiva a la población es el emocional. Para la mayoría, pareciese que los efectos positivos del ejercicio y la AF sobre el estrés, la depresión, la ansiedad y los estados de ánimos no se constituyen como motivadores, quizás por un posible desconocimiento de la evidencia disponible en la actualidad sobre la influencia positiva de la AF en la salud mental en cualquier etapa del curso de la vida. Esto nuevamente sugiere enfatizar en intervenciones diseñadas bajo el enfoque de satisfacer las necesidades físicas y emocionales de los jóvenes, promoviendo que se diviertan y perciban que son físicamente competentes.

Se encontraron unos niveles de medio a bajo para la realización de AFD como un motivador para el mantenimiento de la salud y la prevención de la enfermedad. Es un aspecto sobre el que se hace un llamado de atención, ya que se trata de profesionales en formación de Ciencias de la Salud, que conocen la importancia de la realización de AF y/o deporte de forma suficiente y regular para la salud integral. En este sentido, adquiere mayor relevancia y preocupación por ser futuros fisioterapeutas, cuyo objeto de estudio es el movimiento corporal humano y cuyas estrategias fundamentales de intervención en cualquier nivel de complejidad es la prescripción de la AF para la salud, el ejercicio físico terapéutico y la actividad deportiva segura.

Limitaciones y recomendaciones

El equipo investigador reconoce que el constructo motivacional se caracteriza por su complejidad y multidimensionalidad, y, en este sentido, un mayor análisis deberá avanzar hacia comprensiones de carácter cualitativo más profundo, lo que debe introducirse en un próximo estudio. Los hallazgos del estudio permitieron identificar algunas recomendaciones que se deben considerarse en el diseño de políticas y lineamientos de la gestión del Bienestar Institucional.

Referencias

1. Arocha Rodolfo JI. Sedentarismo, la enfermedad del Siglo XXI. Clin. Investig. Arterioscler [Internet]. 2019 jun 17 [Citado 2022 Ago 1];3(5):233-240. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.arteri.2019.04.004>
2. Organización Panamericana de la salud. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. [Internet] World Health Organization; 2019 [Consultado 31 de mayo de 2022]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf

3. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health* [Internet]. 2020 Jan;4(1):23–35. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/s2352-4642\(19\)30323-2](http://dx.doi.org/10.1016/s2352-4642(19)30323-2)
4. González B. El sedentarismo, las personas y su contexto. *Gac Sanit* [Internet]. 2005 dic 6 [citado 2022 julio 3];19(6):421-423. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/s0213-9111\(05\)71391-1](http://dx.doi.org/10.1016/s0213-9111(05)71391-1)
5. Muñoz Rodríguez DI, Arango Alzate CM, Segura Cardona AM. Entornos y actividad física en enfermedades crónicas: más allá de factores asociados. *Univ. Salud* [internet]. 2018 Jun [Citado 2022 jul 3];20(2):183-199. doi: <http://dx.doi.org/10.22267/rus.182002.122>
6. Zamora S, Itzkuahtli B. Prácticas físico-deportivas en México. *Inst. Belisario Domínguez*. [internet]. 2018 Jun [Citado 2022 jun 3];59(2):1-27. Disponible en: <http://bibliodigitalibd.senado.gob.mx/handle/123456789/4013>
7. Ministerio de Salud y Protección Social. Análisis de Situación de Salud (ASIS) Colombia; 2020. [internet] 2020 [Consultado 31 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-2020-colombia.pdf>
8. Vidarte Claros JA, Vélez Álvarez C, Parra Sánchez JH. Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia. *Rev. salud pública* [internet]. 2012 [Citado 2022 juli 04];14(3):417-428. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/27867>
9. Ministerio de Salud y Protección Social. Minsalud insta a recuperar la actividad física y deportiva. *Boletín de Prensa No 1112 de 2021*. [internet] 2021 nov 11 [Citado jun 2022]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-insta-a-recuperar-la-actividad-fisica-y-deportiva.aspx>
10. Díaz-Muñoz GA, Pérez Hoyos AK, Cala Liberato DP, Mosquera Rentería LM, Quiñones Sánchez MC. Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* [Internet]. 2021 Mar 31 [Citado 6 de junio de 2022];25(1):8-17. doi: <http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1007>
11. Chalapud Narváez LM, Molano Tobar NJ. Nivel de actividad física en universitarios de Popayán, Colombia. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, [Internet] 2021 [Citado 6 de junio de 2022];40(4):24-44. Disponible en: <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/1083>
12. Caro Freile A, Rebolledo Cobo R, Yépez Charris Y, Jurado Castro V, Barrios Pertuz Y. Factores ambientales relacionados con la actividad física en universitarios de una institución en Barranquilla, Colombia. *Duazary*, [Internet] 2022 [Citado 13 de junio de 2022];19(1):15–27. doi: <https://doi.org/10.21676/2389783X.4492>
13. Varela MT, Duarte C, Salazar IC, Lema LF, Tamayo JA. Physical activity and sedentary behavior in college youth from Colombian cities: practices, motivations, and resources. *Colombia Medica* [Internet]. 2011 Sep 1. [Citado 2022 jul 02];42(3):269-277. doi: <http://dx.doi.org/10.25100/cm.v42i3.872>

14. Llaverro-Valero M, Escalada San Martín J, Martínez-González MA, Alvarez-Mon MA, Alvarez-Alvarez I, Martínez-González J, et al. Promoting exercise, reducing sedentarism or both for diabetes prevention: The “Seguimiento Universidad De Navarra” (SUN) cohort. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* [Internet]. 2021 Feb [citado 2022 ago 08];31(2):411-419. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.numecd.2020.09.027>
15. Ryan RM, Deci EL. La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social y el Bienestar. *American Psychologist*. [internet]. 2000 [Citado en 04 de julio de 2022];55(1):68-78. Disponible en: http://www.davidtrotzig.com/uploads/articulos/2000_ryandeci_spanishpsych.pdf
16. Sánchez-Herrera S, Cubero J, Feu S, Durán-Vinagre MÁ. Motivation Regarding Physical Exercise among Health Science University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 2022 May 27 [Citado en Oct. 2022];19(11):6524. doi: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19116524>
17. Egli T, Bland HW, Melton BF, Czech DR. Influence of Age, Sex, and Race on College Students’ Exercise Motivation of Physical Activity. *Journal of American College Health* [Internet]. 2011 Apr 8; [Citado Oct. 2022];59(5):399-406. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/07448481.2010.513074>
18. Rico-Díaz J, Arce-Fernández C, Padrón-Cabo A, Peixoto-Pino L, Abelairas-Gómez C. Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *Retos* [internet]. 2019 May 20 [Citado el 7 octubre 2022];36(1):446-453. doi: <http://dx.doi.org/10.47197/retos.v36i36.69906>
19. Kim Y, Lumpkin A, Lochbaum M, Stegemeier S, Kitten K. Promoting physical activity using a wearable activity tracker in college students: A cluster randomized controlled trial. *Journal of Sports Sciences* [Internet]. 2018 Jan 10 [Citado en oct. 2022];36(16):1889–96. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2018.1423886>
20. Lytle LA, Laska MN, Linde JA, Moe SG, Nanney MS, Hannan PJ, et al. Weight-Gain Reduction Among 2-Year College Students: The CHOICES RCT. *American Journal of Preventive Medicine* [Internet]. 2017 Feb [citado octubre 2022];52(2):183-191. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2016.10.012>
21. Guerrero Pepinosa NY, Muñoz Ortiz RF, Muñoz Martínez AP, Pabón Muñoz JV, Ruiz Sotelo DM, et al. Nivel de sedentarismo en los estudiantes de fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano, Popayán. *Hacia la Promoción de la Salud*. [Internet] 2015 Dec 8 [Citado 6 de julio de 2022];20(2):77-89. doi: <http://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2015.20.2.5>
22. Moreno Murcia JA, Pavón Lores AI, Gutiérrez Sanmartín M, Sicilia Camacho A. Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. [Internet] 2005 [Citado 2022 jun 06];5(19):154-165. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/art-motivaciones7.htm>
23. Shiwa SR, Schmitt ACB, João SMA. O fisioterapeuta do estado de São Paulo. *Fisioterapia e Pesquisa* [Internet]. 2016 Sep [Citado 7 de julio de 2022];23(3):301-310. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-2950/16115523032016>

24. Valenzuela-Cazés A, Ramírez-Cardona L. Ámbito laboral de fisioterapeutas vinculadas a la Red Pública de Atención en Salud, en los hospitales de Bogotá. *Revista de Salud Pública* [Internet]. 2016 Nov 1 [Citado 7 de julio de 2022];18(6):880-889. doi: <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v18n6.62401>
25. Sarmiento M, Cruz I, Molina V, Martínez A. Fisioterapia en Colombia: Historia y Perspectiva. *Asociación Colombiana de Fisioterapia*. [Internet] 1994 [Citado 7 de julio 2022];39(1):7-11. Disponible en: <https://es.calameo.com/read/00420368522826156b0f2>
26. Alvis Gómez KM, Hernández Álvarez ED, Molina Arbeláez VE, Zubieta Rojas ZS, Medina Pérez N. Caracterización de la fisioterapia en Colombia. *Asociación Colombiana de Fisioterapia- Sistema Nacional de Aprendizaje*. [Internet] 2008 [Citado 7 de jul 2022]. Disponible en: <https://repositorio.sena.edu.co/bitstream/handle/11404/2139/3063.pdf?sequence=1>
27. Moreno Collazos JE, Cruz Bermúdez HF, Angarita Fonseca A. Evaluación de razones de prevalencia para sedentarismo y factores de riesgo en un grupo de estudiantes universitarios: Chía - Colombia *Enferm. glob.* [Internet]. 2014 abr [citado 2022 ago.03];13(34):114-122. doi: <https://doi.org/10.6018/eglobal.13.2.172951>
28. García S. Prevalencia de sedentarismo en una Universidad Latinoamericana de Fisioterapia. *Scientific Medical Data* [Internet]. 2018 May 7 [Citado 2022 ago 03]. doi: <http://dx.doi.org/10.24175/sbd.2018.000086>
29. Da Cuña Carrera I, Lantarón Caeiro EM, González González Y, Gutiérrez Nieto M. Repercusión del sedentarismo en la respuesta cardiorrespiratoria en estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* [Internet]. 2017 [Citado 2022 ago. 03];17(66):367-378. doi: <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2017.66.010>
30. Restrepo Arias DM, Rubio Silva MN, Becerra Hernández JW, Vélez Álvarez C, Vidarte Claros JA. Modelo predictivo de los niveles de sedentarismo para la población entre 18-60 años de la ciudad de Manizales. *Educación Física y Deporte*. [internet]. 2013 [Citado 2022 jun 06];32(1):1223-1237. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/16500>
31. Puerta Mateus KC, de La Rosa Luna R, Ramos Vivanco AM. Niveles de actividad física y su relación entre la distribución por sexo y programa académico en una universidad. *MHSALUD Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud* [Internet]. 2019 Jan 1 [Citado 7 de julio de 2022];16(2):1-10. doi: <http://dx.doi.org/10.15359/mhs.16-2.4>
32. Finkenbergh ME, Moode FM. College students' perceptions of the purposes of sports. *Perceptual and motor skills*, [Internet] 1996 [Citado 7 de julio de 2022];82(1):19-22. doi: <https://doi.org/10.2466/pms.1996.82.1.19>
33. Franco E, Coterón J, Martínez HA, Brito J. Perfiles motivacionales en estudiantes de educación física de tres países y su relación con la actividad física. *Suma Psicológica* [Internet]. 2017 Jan [Citado 7 de julio de 2022];24(1):1-8. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.07.001>
34. Márquez AT, Alonso-Castillo MM, Gómezmeza MV, Alonsocastillo BA, Oliva Rodríguez NN, Armendáriz-García NA. Motivaciones para la actividad física deportiva y consumo de alcohol en estudiantes de preparatoria. *Ciencia y enfermería* [Internet]. 2016 Sep;22(3):47-59. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532016000300047>

35. Herrera Villegas E, Flórez Villamizar JA. Factores motivacionales para la práctica de actividad física en adolescentes: revisión bibliográfica. *Lecturas: Educación Física y Deportes* [Internet]. 2020 Oct 11 [Citado 6 de julio de 2022];25(269):139-151. doi: <http://dx.doi.org/10.46642/efd.v25i269.1768>
36. Silva Cortés A, Correa Díaz AM, Benjumea Arias ML, Valencia Arias A, Lemy Bran-Piedrahita L. Motivational factors and effects associated with physical-sport practice in undergraduate students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. [Internet]. 2017 Feb 21;(237):811–815. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.153>
37. Martínez-Rodríguez TY, García-Laguna G, Ramos-Caballero DM, Bernal-Gómez SJ. La actividad física regula la ingesta de bebidas azucaradas y la velocidad al comer en adultos jóvenes de una institución de educación superior en Bogotá-Colombia: Actividad física, bebidas azucaradas y velocidad al comer. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*. [Inter-net] 2021 [Citado 31 de mayo de 2022];41(3):23-33. doi: <https://doi.org/10.12873/413martinez>
38. Mella-Norambuena J, Celis C, Sáez-Delgado F, Aeloiza A, Echeverría C, Nazar G, et al. Revisión sistemática de práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* [Internet]. 2019 Jul 30 [citado 9 de julio de 2022];8(2):37-58. doi: <http://dx.doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i2.6452>
39. Fuentes Vilugrón GA, Lagos Hernández RI. Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Revista Ciencias de la Actividad Física* [Internet]. 2019 [Citado 6 de julio de 2022];20(2):1-13. doi: <https://doi.org/10.29035/rcaf.20.2.3>
40. Peña-Ibagon JC, Rodríguez Becerra D, Rincon-Vasquez FJ, Castillo-Daza CA. Relación entre los niveles de actividad física y la condición física autopercebida en una muestra de estudiantes universitarios en Bogotá, Colombia. *Fisioterapia* [Internet]. 2021 Nov [Consultado 7 de julio de 2022];43(6):340–6. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ft.2021.03.005>
41. Mella Norambuena JA, Nazar Carter G, Sáez Delgado F, Bustos Navarrete C, López-Angulo Y, Cobo Rendón R. Variables sociocognitivas y su relación con la actividad física en estudiantes universitarios chilenos. *Retos* [Internet]. 2020 oct 19 [Citado 7 de julio de 2022];40(3):76–85. doi: <http://dx.doi.org/10.47197/retos.vi40.77921>
42. Caro-Freile AI, Rebolledo-Cobos RC. Determinantes para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: una revisión de literatura. *Duazary*, [Internet] 2017 Jul 1 [Citado 6 de julio de 2022];14(2):1-8. doi: <http://dx.doi.org/10.21676/2389783x.1969>
43. Asri SZS, Akbari B, Farahbakhsh A. Sport Motivation among Iranian University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* [Internet]. 2014 Feb;114:810–5. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.790>
44. Práxedes A, Moreno A, Sevil, J, Del Villar F, García-González L. Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* [Internet]. 2016 [Citado 6 de julio de 2022];11(1):123-132. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311143051014>.